



PANQUECAS DE CENOURA

Estas panquecas têm apenas 4 ingredientes. Usei farinha de aveia com sabor a bolacha maria, cuja combinação gosto bastante. Vamos experimentar?

 10 panquecas

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia - usei aveia de sabor a bolacha maria
- 70 gramas de cenoura crua [1 cenoura média]
- 2 ovos
- 50 gramas de leite magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar tudo com a varinha mágica e cozinhar lentamente numa frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (30 g)	% DR
ENERGIA	176 kcal	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	5 %
H. CARBONO	22 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	0 g	1 %
GORDURA	5 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	41 mg	12 mg	1 %